

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Stres

a. Definisi Stres

Stres mempunyai defenisi bermacam-macam sesuai dengan pendapat beberapa ahli antara lain disebutkan oleh Gregson, Maramis dan Anoraga, seperti disebutkan dibawah ini.

Menurut Gregson (2007), stres diartikan sebagai keadaan yang alamiah saat terjadi ketidakcocokan antara tuntutan dengan kemampuan yang kita miliki. Pendapat dari Gregson tersebut menunjukkan bahwa stres merupakan suatu yang alamiah dan hal ini berbeda dengan pendapat Maramis (2005) yang menyatakan bahwa stres adalah sesuatu yang mengganggu keseimbangan seseorang akibat dari munculnya masalah atau tuntutan penyesuaian diri.

Pendapat lain yang mungkin menyatukan baik pendapat Gregson (2007) dan Maramis (2005) adalah pendapat Anoraga (2006) yang menyebutkan sebagai berikut:

“Secara sederhana stres sebenarnya merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam” (Anoraga, 2006, hal 106)

Setiap orang berpotensi mengalami stres. Stres merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari dari interaksi kita dengan lingkungan, hal ini menyebabkan stres menjadi bagian penting dan diperlukan dalam kehidupan kita. Stres akan memungkinkan kita untuk kuat bertahan hidup dengan beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi dalam lingkungan (Looker dan Gregson, 2005).

Berbagai tipe kepribadian juga akan mempengaruhi stres. Individu yang berkepribadian tipe A lebih mudah mengalami stres dibanding individu dengan kepribadian tipe B. ciri-ciri kepribadian tipe A adalah: tidak sabar, kompetitif, ambisius, perfeksionis, agresif, merasa diburu-buru waktu, sangat setia terhadap pekerjaan, mudah gelisah, mudah tersinggung, bertendensi bermusuhan, dan otot mudah tegang mungkin menjadi alasan mengapa kepribadian tipe A lebih mudah mengalami stres dibandingkan individu dengan kepribadian tipe B.

Pengertian mengenai stres yang terkait dengan gangguan fisik maupun psikis disebutkan oleh Suliswati (2005) yang menyebutkan bahwa stres merupakan gangguan pada tubuh baik fisik maupun psikis yang dikarenakan adanya perubahan-perubahan dan tuntutan dari kehidupan.

Anoraga (2005) lebih lanjut menyebutkan penyebab dari stres dan dasar-dasar stres, dimana pada dasarnya stres disebabkan oleh ketidaktahuan individu terhadap keterbatasan-keterbatasan yang

individu tersebut tidak mampu untuk melawan keterbatasan yang dimilikinya, hal ini merupakan bentuk-bentuk dasar stres.

b. Proses Terjadinya Stres

Beberapa ahli menjelaskan proses terjadinya stres, antara lain disebutkan oleh Corwin (2001):

“ Stres terjadi karena adanya stresor. Jenis stresor terdiri dari rangsangan positif/*eustress* dan rangsangan negatif/*distress*. Stresor yang berkepanjangan merupakan tantangan bagi kemampuan tubuh untuk mempertahankan homeostasis fisik dan emosi. Stresor ini akan menghasilkan respon di dalam tubuh yang meliputi respon hormonal dan respon saraf terhadap stres. Sebagai respon terhadap stres beberapa hormon dan neurotransmitter dikeluarkan oleh tubuh untuk menahan stresor. Pada respon hormonal akan dikeluarkan kortisol. Sedangkan pada respon-saraf simpatis akan melepaskan katekolamin, epinefrin dan norepinefrin” (Corwin, 2000, hal. 231).

Apabila kita mampu mengatasi tuntutan melebihi tuntutan-tuntutan yang dirasakan maka akan terjadi rangsangan positif (*eustress*). Sedangkan rangsangan negatif (*distress*) akan terjadi apabila peningkatan tuntutan yang ada tidak disertai dengan peningkatan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut. *Distress* juga terjadi jika terlalu sedikit tuntutan yang dirasakan. Oleh sebab itu kita memerlukan keseimbangan antara tuntutan dan kemampuan dalam mengatasi tuntutan yang dirasakan. Hal ini ditujukan agar tidak terjadi rangsangan negatif yang berdampak negatif pula. Dampak negatif yang biasanya muncul dari stres adalah frustrasi dan keboasan (Looker dan Gregson, 2005).

Frustrasi, konflik, tekanan, atau krisis merupakan sumber keadaan stres atau masalah adaptasi. Frustrasi terjadi jika ada masalah antara kita dan tujuan yang ingin dicapai. Apabila kita tidak bisa menentukan pilihan antara dua atau lebih dari kebutuhan atau tujuan yang ingin dicapai maka akan terjadi konflik. Walaupun tekanan yang kecil, jika terus menerus menumpuk dapat menyebabkan stres yang berat. Dan krisis merupakan suatu kondisi yang tiba-tiba menimbulkan stres pada individu maupun kelompok (Maramis, 2005).

c. Tanda dan Gejala Stres

Adapun tanda-tanda emosional, perilaku dan fisik dari stres terhadap diri seseorang menurut Hibley *cit* Tuan (2003) yaitu:

1) Tanda emosional antara lain:

- a) Apati: omong kosong, perasaan sedih, tidak dapat menikmati hiburan.
- b) Kecemasan: gelisah, agitasi, merasa tidak pasti, merasa tidak berguna.
- c) Iritabilitas: hipersensitivitas, tidak dapat membela diri, arogansi, kemarahan, balas dendam.
- d) Kelelahan mental: preokupasi, sulit berkonsentrasi, masalah dalam fleksibilitas, berpikir.

e) Overkompensasi atau penyangkalan: waham kebesaran, workaholism, menyangkal masalah, tidak mengenali gejala, merasa curiga.

2) Tanda perilaku

a) Menghindar: terpaku pada diri sendiri, menghindar kerja, menelantarkan atau tidak menerima tanggung jawab.

b) Melakukan hal sampai ekstrim: alkoholisme, berjudi, penyalahgunaan obat, promiskuitas seksual, berbelanja boros.

c) Masalah administratif: kelambanan, penampilan buruk, hygiene buruk, mudah mengalami kecelakaan.

d) Masalah hukum: berhutang, tilang lalu lintas, kekerasan yang tidak terkendali.

3) Tanda fisik

a) Fobia tentang penyakit atau menyangkal penyakit jika ada.

b) Sering sakit.

c) Kelelahan fisik

d) Mengandalkan pengobatan sendiri, memakan obat secara berlebihan.

e) Penyakit nyeri kepala, insomnia, perubahan nafsu makan, peningkatan atau penurunan berat badan yang bermakna,

konstipasi, gangguan menstruasi, disfungsi seksual, nyeri otot dan

2. Stres Kerja

a. Defenisi Stres Kerja

“Stres kerja adalah bagian dari stres kehidupan. Stres yang begitu hebat yang melampaui batas toleransi akan berkaitan langsung dengan gangguan psikis dan ketidakmampuan fisik” (Anoraga, 2005, hal. 112). Menurut Fraser (*cit.* Anoraga, 2005), stres timbul karena adanya perubahan dalam keseimbangan antara manusia, alat dan lingkungan. Ada dua jenis pekerjaan yang paling sering menimbulkan stres, yaitu pekerjaan yang terutama menuntut ketrampilan dan kemahiran, serta pekerjaan yang terutama menuntut ketrampilan fisik (pekerjaan yang banyak menggunakan kekuatan otot). Dapat kita ketahui bersama bahwa profesi sebagai perawat merupakan suatu pekerjaan yang menuntut suatu ketrampilan dan kemahiran.

Menurut Juwita (2008) mengemukakan sumber stres kerja dapat dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu: stres yang bersumber dari pekerjaan itu sendiri dan stres yang bersumber dari hubungan antar individu. Stres yang bersumber dari pekerjaan meliputi: kondisi kerja, beban kerja yang berlebihan, peran seseorang dalam organisasi atau perusahaan. Sedangkan stres yang bersumber dari hubungan antar individu yaitu apabila hubungan antar pribadi di dalam pekerjaan tidak menyenangkan, sehingga dikemudian hari akan berkembang menjadi kecemasan dan perasaan takut yang tidak menentu. Sumber stres kerja

pada perawat di rawat inap dapat bersumber dari kedua sumber stres tersebut. Apalagi menyangkut hubungan dengan klien yang sedang akut atau krisis yang bias sangat melelahkan bagi perawat di rawat inap.

Karakteristik individu dan lingkungan juga akan mempengaruhi terjadinya stres kerja. Karakteristik individu meliputi: tipe kepribadian, jenis kelamin, persepsi dan dukungan social. Laki-laki dan perempuan akan berbeda manifestasi stresnya. Pada laki-laki sering mengalami gangguan kardiovaskuler, sedangkan pada perempuan tampak manifestasinya atau tanda psikologis dari stres seperti kecemasan. Perbedaan manifestasi stres antara laki-laki dan perempuan disebabkan perbedaan sifat antara laki-laki dan perempuan, laki-laki cenderung lebih agresif sedangkan perempuan cenderung ekspresif.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja

Menurut Rice (1992, *cit.* Jacinta, 2002), penyebab individu mengalami stres kerja dikelompokkan menjadi dua bagian. Pertama, jika stres kerja yang dialami melibatkan organisasi atau perusahaan tapi juga karena masalah rumah tangga yang terbawa ke pekerjaan. Kedua, stres kerja terjadi karena pengaruh kondisi perusahaan terhadap individu. Perusahaan yang mengalami banyak masalah maka akan mengakibatkan dampak negatif bagi perusahaan dan individu yang bekerja pada perusahaan tersebut. Dampak negatif ini akan menimbulkan stres kerja.

kerjasama antar berbagai pihak untuk mengatasi persoalan stres yang terjadi.

Menurut Cooper (1983, cit Jacinta, 2002), penyebab stres yang menjadi sumber stres yaitu kondisi pekerjaan, masalah peran, hubungan interpersonal, kesempatan pengembangan karir dan struktur organisasi. Struktur organisasi mencakup *family business*, tidak ada kejelasan mengenai jabatan yang diemban, wewenang dan tanggung jawab. Kondisi pekerjaan terdiri dari lingkungan kerja, *overload*, *deprivational stress* dan pekerjaan beresiko tinggi. Lingkungan atau kondisi kerja sangat mempengaruhi kenyamanan kerja karyawan, kondisi kerja yang tidak mendukung akan berpotensi menyebabkan karyawan mudah jatuh sakit, mudah stres. Sulit berkonsentrasi dan menurunnya produktifitas kerja.

Overload terdiri dari kuantitatif dan kualitatif. *Overload* secara kuantitatif berkaitan dengan jumlah pekerjaan. Kondisi *overload* terjadi apabila banyak pekerjaan yang ditargetkan tidak sesuai dengan kemampuan atau kapasitas yang dimiliki karyawan. Hal tersebut menyebabkan karyawan mudah lelah dan mudah stres. Sedangkan *overload* secara kualitatif adalah apabila pekerjaan yang dikerjakan sangat kompleks dan sulit, sehingga akan lebih banyak menyita kemampuan teknis dan kognitif dari karyawan yang bekerja.

Deprivational stres diperkenalkan oleh ahli Amerika yaitu Everly dan Girdano (1980, cit Jacinta, 2002) yang menyatakan bahwa

“*Deprivational* stres merupakan istilah yang digunakan untuk menjelaskan kondisi pekerjaan yang tidak lagi menantang atau tidak lagi menarik lagi bagi karyawan. Biasanya keluhan yang muncul adalah kebosanan, ketidakpuasaan, atau pekerjaan tersebut kurang mengandung unsure sosial (kurang komunikasi sosial).” Pekerjaan resiko tinggi atau berbahaya bagi keselamatan sangat berpotensi menimbulkan stres kerja.

Rice (1992, *cit.* Jacinta, 2002) memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai stres kerja yang terkait dengan konflik peran sebagai berikut:

“konflik peran bisa berpotensi menyebabkan stres karena ketidakjelasan peran dalam bekerja dan tidak tahu apa yang diharapkan manajemen. Akibatnya timbul ketidakpuasan kerja, ketegangan, menurunnya prestasi hingga akhirnya timbul keinginan untuk meninggalkan pekerjaan” (hal. 3).

Menurut Rice (1992, *cit.* Jacinta, 2002), stres kerja terjadi kemungkinan dikarenakan tingginya sensitivitas emosi yang berpotensi menghambat kerja sama antara individu satu dengan individu lainnya, yang kemudian akan menyebabkan pertikaian akibat konflik yang terjadi.

c. Tanda-tanda Stres Kerja

Menurut Gregson (2007), stres mempunyai tanda yang terbagi menjadi dua, yaitu: tanda fisik dan mental. Secara fisik orang stres akan mengalami antara lain sebagai berikut: palpitasi, sesak nafas, diare, konstipasi, gelisah, sakit kepala, kram, kurang nafsu makan, makan terlalu

juga dapat mengalami jari gemetar, bahu kaku, sering menggigit kuku, sulit tidur.

Tanda awal dari stres antara lain adalah: distress, cemas, depresi terhadap pekerjaan yang dilakukan di tempat kerja. Selain itu tanda stres secara mental yang dapat muncul adalah tidak sabar, gampang tersinggung, sulit berpikir, jenuh/bosan, gagal menyelesaikan tugas pertama sebelum melakukan tugas berikutnya. Di tempat kerja mudah membuat kesalahan, mempunyai banyak hal yang harus dilakukan dan tidak mengetahui dari mana harus memulai.

d. Dampak dari Stres

Dampak dari stres kerja dibagi menjadi dua yaitu akibat yang akan menimpa tempat kerja dan akibat terhadap individu dan dampak interpersonal. Dampak stres kerja terhadap tempat kerja antara lain: akan terjadinya kekacauan, hambatan baik dalam manajemen maupun operasional; mengganggu kenormalan aktivitas kerja; menurunkan tingkat produktivitas kerja; menurunkan *income* bagi tempat kerja (Jacinta, 2002).

Dampak stres kerja terhadap individu meliputi masalah kesehatan, psikologis dan interaksi interpersonal. Dari segi kesehatan akan muncul gangguan kesehatan. Individu yang mengalami stres kerja akan mudah terserang penyakit dikarenakan menurunnya sistem imun. Dalam psikologi stres kerja yang terus menerus dan berkepanjangan disebut stres kronis.

dan kehilangan harapan. Dampak interpersonal yang terjadi akibat adanya stres kerja adalah: ketegangan dan konflik antara karyawan dikarenakan tingginya sensitivitas emosi yang akhirnya berpotensi meningkatkan terjadinya perselisihan dan menghambat kerjasama individu satu dengan individu yang lain (Jacinta, 2002).

3. Perawat

Perawat adalah seseorang yang telah menempuh serta lulus pendidikan formal dalam bidang keperawatan yang program pendidikannya telah disahkan oleh Pemerintah Republik Indonesia (Anggaran Dasar/Anggaran Rumah Tangga PPNI/INNA hasil Munas VII Manado). Perawat adalah tenaga profesional di bidang keperawatan kesehatan yang terlibat dalam kegiatan perawatan. Perawat bertanggung jawab untuk perawatan, perlindungan dan pemulihan orang yang luka atau pasien penderita penyakit akut atau kronis, pemeliharaan kesehatan orang sehat, dan penanganan keadaan darurat yang mengancam nyawa dalam berbagai jenis perawatan kesehatan. Perawat juga dapat terlibat dalam riset medis dan perawatan serta menjalankan beragam fungsi non klinis yang diperlukan untuk melaksanakan fungsi perawatan kesehatan.

Keperawatan adalah suatu bentuk pelayanan profesional yang merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan, yang didasarkan ilmu dan kiat keperawatan pelayanan bio, psiko, sosiokultural dan spiritual yang komprehensif baik sehat maupun sakit yang menelaah seluruh siklus

kehidupan manusia. Keperawatan berupa bantuan yang diberikan karena adanya kelemahan fisik dan atau mental, keterbatasan pengetahuan serta kurangnya kemauan melaksanakan kegiatan sehari-hari secara mandiri (Anggaran Dasar/Anggaran Rumah Tangga PPNI/INNA hasil Munas VII Manado).

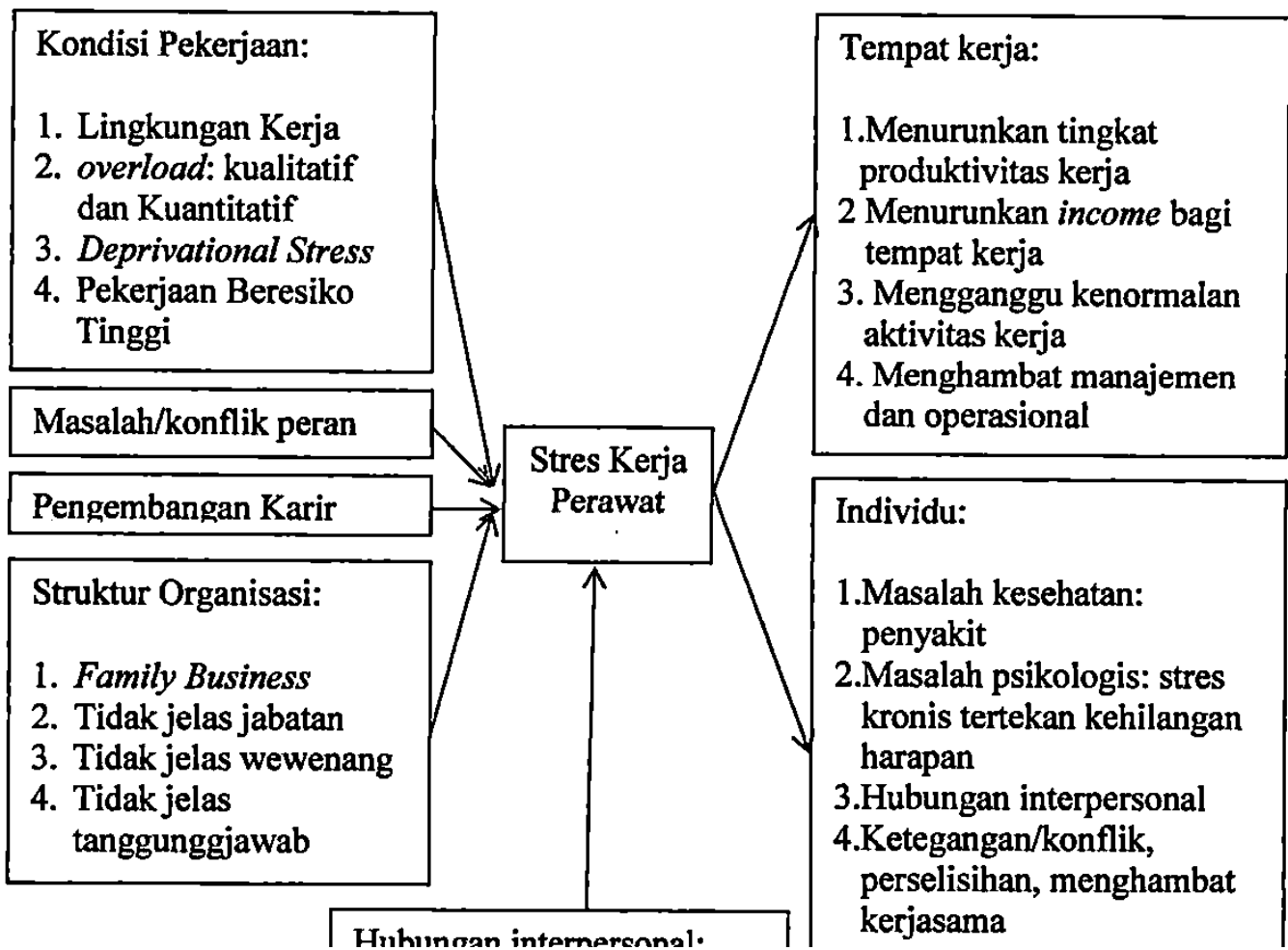
Menurut Keputusan Menteri Kesehatan RI nomor 1239/Menkes/SK/XI/2001 bahwa yang dimaksud dengan perawat adalah seseorang yang telah lulus pendidikan perawat baik di dalam maupun di luar negeri sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Perawat merupakan salah satu profesi kesehatan yang memberikan pelayanan kesehatan secara professional dan komprehensif menyangkut aspek bio, psiko, sosial dan spiritual berupa pelayanan; asuhan keperawatan, advokat klien, pendidik, koordinator, kolaborator, konsultan dan penelitian yang merupakan bagian integral dari pemberi pelayanan kesehatan yang berdasarkan pada ilmu dan kiat keperawatan serta ditujukan kepada klien sebagai individu, keluarga dan masyarakat (Aziz, 2004).

4. Stres pada Perawat

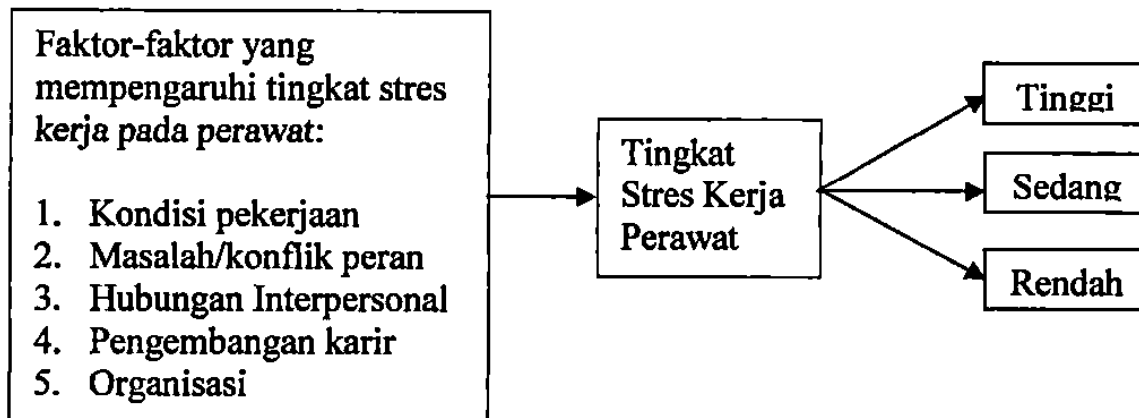
Stres yang terjadi di sebuah pelayanan kesehatan dapat menyebabkan dampak yang kurang baik bagi perawat. Tekanan pekerjaan dapat menjadikan kondisi emosional yang berbahaya dan reaksi fisik sebagai hasil interaksi antara pekerja dan lingkungan pekerjaannya dimana jika pekerjaan melebihi

sumber daya dan kemampuan pekerja (*European Agency for Safety and Health at Work*, 2000).

B. Kerangka Teori



C. Kerangka Konsep



Deskripsi:

Faktor-faktor stres pada perawat meliputi; kondisi kerja, masalah/konflik peran, hubungan interpersonal, pengembangan karir, dan organisasi, dapat mempengaruhi tingkat stres kerja pada perawat. Sehingga dapat diketahui bahwa perawat mengalami tingkat stres yang diklasifikasi dalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah.